

DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA

1. La constellation du yoga moderne , comment s'orienter ?

La Formation Yoga Systema®, de par sa philosophie, vous permet d'acquérir à la fois une bonne maîtrise et une bonne connaissance du *haṭhayoga* traditionnel, ainsi qu'une ouverture sur les « innovations » qu'offrent les styles de yoga modernes, en particulier dans les enchaînements de postures.

Il vous faut également connaître les différentes approches et dénominations du yoga d'aujourd'hui, sans juger, mais pour savoir quel(s) yoga(s) vos nouveaux élèves auront pratiqué auparavant. Sachez que tout style de yoga qui implique des postures (autres que la posture assise) descend du *haṭhayoga*. Il peut néanmoins en être plus ou moins éloigné...

Yoga « moderne » et *haṭhayoga* classique

Avant tout, il nous faut clarifier un point : les nouveaux styles de yoga sont-ils du yoga, ou juste un type de gymnastique améliorée ?

Pour répondre à cette question, il faut remonter au XVIII^e siècle, avec le texte *Haṭhābhyāsapaddhati* de Kapāla Kuraṇṭaka , et au *Sritattvanidhi*, composé au XIX^e siècle, et attribué au Maharaja de Mysore, Krishnaraja Wodeyar III (1794 – 1868).

Ces deux textes, assez tardifs en comparaison avec les textes classiques de *haṭhayoga*, décrivent une pratique plus physique, avec, parfois, l'utilisation de cordes.

Mais le rapport avec le yoga « moderne » n'est que lointain, et pour retrouver des enchaînements un peu semblables à ceux observés actuellement, il faut se tourner vers le *Vyāyāma dipikā*, traité de gymnastique composé en 1896, à Mysore, et qui comporte des postures de yoga, ainsi que des « sauts » et transitions dynamiques entre les postures, et également des éléments de gymnastique d'inspiration anglaise.

On sait que Tirumalaī Krishnamacharya (1888-1989), qui fut le guru de B.K.S Iyengar, mais aussi de Pattabhi Jois, s'est largement inspiré de cet ouvrage et de ces positions dans l'élaboration de son système de yoga dynamique, qu'il enseignait à la famille du Maharaja, ainsi qu'aux étudiants et écoliers de la ville.

Par la suite, ses disciples ont « conquis le monde » avec ce type de yoga, dont les noms de postures ne correspondent pas toujours avec ceux observés dans les textes classiques.

Néanmoins certains éléments, notamment les transitions entre les postures, nous semblent intéressants, et nous n'ignorons pas, dans notre pratique, les apports de la modernité, tout en restant ancrés dans la tradition ; c'est la philosophie de Yoga Systema®.

Dans ce manuel, nous définirons ces pratiques comme « yoga moderne » ou « yoga de Mysore », et les pratiques traditionnelles de *haṭhayoga* comme « *haṭhayoga* classique ».

1. Le « *Vinyasa* »

Le *vinyāsa* est une transition fluide entre les postures dans les styles de yoga modernes comme le *Vinyasa Krama Yoga*, le *Bikram Yoga*, le *Ashtanga Vinyasa Yoga*, le *Power Yoga*, le *Jivan Muki Yoga*, etc.

Descendant de l'« *Ashtanga Yoga* » moderne, théorisé en Inde sous l'impulsion de Pattabhi Jois, dans les années 1950, et initié par son maître, Tirumalaï Krishnamacharya, le *Vinyasa* utilise un mélange de postures classiques et d'autres, probablement inventées par ce dernier.

La principale caractéristique de ce type de yoga, si populaire aujourd'hui, est la présence de sauts, pour passer d'une posture à une autre, et une alternance très fréquente de « chien tête en haut » et de « chien tête en bas ». Les postures ne sont pas tenues, et le *prāṇāyāma* ainsi que la méditation sont quasi-absents. Les postures acrobatiques, comme les équilibres sur les mains sont mises à l'honneur.

Les personnes qui ont pratiqué beaucoup de *Vinyasa* sont très athlétiques et voient le yoga principalement comme une pratique physique.

2. Le Yoga « *Iyengar* »

Comme son nom l'indique, il est la propriété d'un homme, qui a fondé une vaste organisation : B.K.S Iyengar (1918-2014).

Contrairement au *Vinyasa*, qui est tout en transitions, le « yoga Iyengar » est plus mécanique dans les enchaînements, et surtout beaucoup plus précis dans le placement des postures, jusqu'à friser parfois une certaine maniaquerie. De très nombreux supports sont utilisés. Les postures sont les mêmes que dans le *Vinyasa*, et portent les mêmes noms, car issues du même Krishnamacharya, dont Iyengar était aussi un disciple. Il faut savoir que les noms diffèrent parfois, et même souvent, du *haṭhayoga* traditionnel. Votre mission consistera donc à informer des étudiants du nom originel et original des postures !

Les personnes qui sont adeptes du yoga Iyengar sont intéressées par la perfection de la posture.

3. Le *Kundalini Yoga*

Même si Swami Sivananda a publié en 1935 un ouvrage intitulé « *Kundalini Yoga* », expliquant les diverses visualisations et méditations issues de pratiques tantriques très anciennes, le style « *Kundalini Yoga* » que certains de vos élèves auront pratiqué est né dans les années 1960, sous l'impulsion de *Yogi Bhajan*, Harbhajan Singh Khalsa de son vrai nom, pratiquant de la religion Sikh, d'où la présence de mantras étrangers à la religion Hindoue et au yoga traditionnel. Ce type de yoga, créé aux USA, peut être défini comme un mélange de dévotion, incluant des chants (*bhajan*), de certaines respirations empruntées au *haṭhayoga* et des postures prises de manière répétitive.

Les adeptes du *Kundalini yoga* moderne (la question de l'existence ou non d'un *kuṇḍalinī yoga* plus ancien reste ouverte) sont souvent habillés en blanc, coiffés d'un turban et possèdent un fort sentiment d'appartenance identitaire.

4. Le Yoga « *Sivananda* »

En 1959, un des disciples du grand Swami Sivananda, le Swami Vishnudevananda, fut envoyé à l'Ouest pour disséminer l'enseignement du maître.

Il fonda de multiples centres et ashrams, aux quatre coins du monde.

L'enseignement dispensé est très classique, basé sur le *Haṭhayoga* traditionnel et il inclut le service désintéressé (*Karma-yoga*).

Les centres et ashrams « Sivananda » proposent des retraites et des formations de professeurs.

Les adeptes du yoga Sivananda sont généralement peu intéressés par la performance physique, plus attirés par l'aspect spirituel et « santé » du yoga.

Il existe naturellement de très nombreux autres styles de yoga, mais dans un souci de clarté nous nous limiterons aux plus importants par leur nombre d'adeptes, au niveau international.

2. Eléments de psychologie - Les différents « types » d'élèves et de professeurs- La relation élève-professeur

A. Les élèves de yoga

Depuis les années 1990, la pratique du yoga est devenue extrêmement populaire, et, d'une petite communauté d'adeptes recherchant une spiritualité et intéressés par la culture indienne, les pratiquants sont devenus divers, recherchant parfois des choses totalement différentes.

Dans vos cours, vous aurez en même temps :

- Des élèves qui cherchent dans la pratique du yoga un soulagement ou une amélioration physique (maux de dos, tensions dans les épaules, envie de « rester jeune », de devenir souple, fort, etc.)
- D'autres qui recherchent plutôt un soulagement psychologique (stress, angoisses et parfois des problèmes plus lourds)
- Certains de vos élèves, un tout petit pourcentage, commenceront ou auront déjà commencé le yoga dans un but purement spirituel (découvrir leur être véritable, expérimenter la méditation profonde, se détacher de la dépendance aux choses matérielles etc.)

La bonne nouvelle est que contrairement aux apparences, ces trois types d'aspirants se combinent très bien !

Et encore plus étonnant : vous constaterez souvent que quelqu'un qui semble seulement attiré par l'aspect physique du yoga peut tout à fait, parfois après quelques mois seulement, découvrir la beauté de la méditation ou du *prāṇāyāma* et en devenir un adepte.

N'en demandez pas trop au début, ni au plan physique, ni au plan spirituel. Laissez vos étudiants s'adapter à votre enseignement (et vice-versa, dans une certaine mesure). Vous ne manquerez pas d'être surpris .

Autre aspect étonnant : les motivations apparemment les plus spirituelles ne sont pas toujours les meilleures. Un élève très versé dans la spiritualité aura peut-être plus de rigidité, de certitudes qu'un néophyte stressé qui cherche un vrai lâcher-prise et qui se pose les bonnes questions sur son mode de vie.

Après tout, le stress est une bonne raison de commencer le yoga : on vise directement la paix de l'esprit !

Les adeptes du yoga « physique » sont eux aussi intéressants : ils possèdent une énergie et une détermination qui sont précieuses dans la pratique.

Pour résumer : la diversité n'est pas un problème. Le temps fera lui-même la sélection dans vos élèves, et vous serez toujours heureux du résultat, car après quelques années, tout professeur de yoga a un groupe qui lui ressemble.

Il existe cependant quelques élèves qui peuvent poser problème dans un groupe :

- Les personnes souffrant de graves troubles du comportement (réactions inappropriées, agressivité, etc.) Le yoga peut aider certaines de ces personnes, mais plutôt en cours privé.
- Les personnes qui viennent à un cours de groupe pour prendre le contrôle sur les autres, et « faire le travail du prof ».

Là aussi, bonne nouvelle : il est très peu probable que, durant toute votre activité de professeur de yoga, vous ayez à faire face à une situation de ce genre qui se prolonge.

En effet, les personnes très instables psychologiquement sont le plus souvent... instables, et, si vous ne rentrez pas dans leur jeu, elles vont passer leur chemin, et vous aurez juste un ou deux cours un peu pénibles.

Les personnes qui sont dans la prise de contrôle sont parfois plus tenaces, mais ici aussi, si vous réaffirmez courtoisement votre autorité, elles rentreront dans le rang ou se décourageront ; le « courtoisement » a son importance. Souvenez-vous toujours que le groupe agit comme une caisse de résonance émotionnelle, et que vos réflexions doivent être pesées, car elles seront ressenties avec beaucoup d'intensité. De plus, si vous jugez qu'un(e) élève à la forte personnalité peut vous aider dans vos cours (corriger les autres élèves, etc.), vous pouvez le, ou la faire intervenir ponctuellement, mais seulement si vous êtes certain de garder le contrôle de la situation !

En résumé, les vrais problèmes avec des élèves sont rares, et la plupart du temps se résolvent d'eux-mêmes. Ne prenez rien personnellement.

Il existe une autre classification des types d'élèves, plus traditionnelle et assez « sévère ». Nous citons ici cette subdivision à titre informatif, mais considérons cette façon de mettre les gens dans des cases un peu expéditive, car les élèves peuvent changer :

1. Les élèves « **tamasiques** »

Comme vous le savez, *tamas* désigne l'obscurité, la léthargie, mais aussi la destruction. Sans aller jusque là, vous constaterez par vous-mêmes que certains élèves manquent d'énergie et font parfois preuve d'une certaine négativité (tendance à critiquer les autres etc). À vous de les aider à trouver énergie et positivité, par la pratique.

2. Les élèves « **rajasiques** »

Quand le *rajo-guna* prédomine, les élèves sont fiers, orgueilleux, veulent montrer et se montrer, portent des vêtements spéciaux et onéreux, sont généralement forts, souples et semblent, de l'extérieur, être de « bons yogis ». Cette énergie est intéressante. Elle est même précieuse, et vous devez savoir l'utiliser pour aider ce type d'élève à avancer vers une pratique plus intérieure et plus sincère.

3. Les élèves « *sattviques* »

Ce sont ceux qui sont le plus prédisposés à la réussite en yoga.

Pratiquant dans un but essentiellement spirituel, ils n'accordent aucune attention à ce que peuvent penser les autres membres du groupe. Souvent, ce ne seront pas les plus souples, ou les plus forts, et vous ne les remarquerez pas tout de suite.

Ils sont heureux de pratiquer, tout simplement, et vous étonneront parfois par l'intensité de leur travail personnel du *prāṇāyāma* ou de la méditation.

Parfois un peu plus âgés que les autres, ils ont compris la vanité de la compétition physique, mais en même temps, admirent sincèrement les belles postures des élèves les plus performants physiquement... précisément parce qu'ils ne sont pas dans la compétition !

Si vos cours sont de qualité, vous allez voir se multiplier ce type de personnalité dans vos groupes, et vous verrez les pratiquants évoluer vers ce type d'approche.

On juge l'arbre à ses fruits et le professeur de yoga à ses élèves, car ce qui s'observe chez eux s'observe aussi chez vous. L'on peut également diviser les professeurs de yoga en trois groupes similaires !

B. Les professeurs de yoga

La relation professeur/élève

À notre insu, notre vie et nos relations avec les autres entrent toujours en résonance avec des archétypes.

Ces archétypes sont à cheval entre la génétique, ce que nous sommes au plan le plus profond, et notre culture, familiale, nationale, etc. Bien souvent et plus simplement, sont des réminiscences inconscientes de ce que nous avons vécu dans l'enfance.

On recherche un(e) conjoint(e), le père ou la mère, la sécurité ou la domination, on veut se venger ou dépasser le frère aîné qui nous « battait » à la course, nous humiliait ou nous piquait nos jouets, régler leurs compte aux hommes si on a été abusée, aux femmes si notre mère était castratrice, etc.

Tous ces éléments font partie de nous, il est très difficile de faire table rase. Cela implique un intense travail sur soi que peu d'entre nous sont prêts à consentir, car il est tout à fait possible, sauf quand cela devient vraiment handicapant, de vivre avec. Le yoga et en particulier la méditation doivent permettre d'atténuer, voire faire disparaître ces conditionnements. C'est sa mission. Néanmoins, tant que nous vivons dans cette enveloppe charnelle, nous garderons des tendances. Même les sages avaient leur caractère propre.

Mais revenons à notre sujet principal : nos relations étant vues et vécues à travers le filtre de nos conditionnements, et l'adhérence plus ou moins prononcée à ces « archétypes » psychologico-génético-culturels, cela va se ressentir dans la relation enseignant/enseigné et notamment dans un cours de yoga.

De plus, le yoga faisant intervenir le corps, va rendre directe, parfois même crue cette intrusion de notre structure inconsciente « à la surface ». C'est pourquoi apparaîtront, chez vos élèves et parfois chez vous, des réactions, des attractions pour certaines personnes, une certaine indifférence ou même une animosité envers d'autres. C'est normal, naturel, mais en tant que professeur et pratiquant(e) de yoga, vous vous devez de montrer la même attention et le même professionnalisme envers tous.

Le professeur de yoga est revêtu par les élèves de plusieurs rôles possibles, et parfois il (ou elle) les endosse bien volontiers, comblant ainsi une faille psychologique, ou répondant simplement à une nature profonde. Nous ne rentrerons pas ici dans le débat pour savoir si tout cela est plutôt inné ou acquis, observons simplement *ce qui se passe*, avec les trois cas de figure les plus courants:

➤ **Le professeur devient le père ou la mère.**

C'est le modèle le plus courant.

Le père est avant tout l'autorité. Le professeur qui, bien souvent a lui-même eu un père autoritaire va tout naturellement jouer ce rôle devant un auditoire. Usant d'une voix grave et assurée, de gestes sûrs, de formules et de boutades montrant sa domination et son confort, il va entraîner l'adhésion d'un grand nombre : il sait et il dit. Charismatique, c'est le modèle de Bikram Choudhury, professeur connu internationalement. Les élèves recherchent également un père, ou en tout cas un tuteur, un homme fort et au besoin autoritaire. Il garde une certaine distance avec ses élèves car il est sur un autre plan.

De cette manière, l'« alchimie » se fait et le message passe.

Après le cours, ce type de professeur disparaît comme il est apparu, sans avoir besoin de trop d'interactions. La messe est dite !

La mère représente l'amour, teinté d'autorité. L'enseignante de yoga qui se conformera à ce schéma prendra ses élèves sous son aile, les appelant *mes chéris* ou *mes petits*. Rassurante et donnant le cap, elle est très appréciée. Les exemples sont nombreux. Comme le professeur « père », elle attire les gens qui sont en recherche de sécurité, c'est à dire la grande majorité et garde une part de mystère pour les élèves car elle se situe elle aussi sur un autre plan.

Après le cours, elle peut partager un long moment avec les élèves, mais toujours en leur prodiguant des conseils.

➤ **Le professeur devient l'ami(e)**

L'ami(e) est celui ou celle qui se situe sur le même plan.

Ce type de professeur va être très à l'écoute, au besoin parler de lui ou d'elle-même et partager ses expériences. Après le cours, il n'est pas rare qu'il ou elle aille prendre un verre ou manger au restaurant avec ses élèves, entre amis. On ne parle plus de yoga, et on passe un bon moment.

Les groupes seront un peu moins fournis, mais une relation de confiance très forte se noue et le modèle fonctionne.

➤ **Le professeur devient le fils ou la fille**

Plus courant en cours privé, car une telle personnalité éprouvera des difficultés à former un grand groupe, ce type de professeur accepte de se retrouver « sous la coupe » de ses élèves. Souvent plus jeune qu'eux, il ou elle se retrouve à écouter leur conseils, et se demande parfois quel est son rôle, mais c'est une position somme toute assez confortable car il n'y a « rien à faire ». Il s'agit souvent d'un élève homme qui n'a pas eu une mère très aimante et qui trouve dans une élève femme plus âgée une sécurité affective. Mais il peut aussi s'agir d'autres combinaisons.

Après le cours, le professeur se fait inviter à manger.

Ce modèle peut fonctionner, mais il est très difficile pour le professeur de faire passer un message car les rôles sont en quelque sorte inversés et il n'aura que peu d'autorité.

Que faire de ces archétypes ?

Nous avons tous en nous-mêmes un peu de ces trois modèles, dans des proportions variables. Ils sont naturels, il n'y a rien de mal en soi à laisser s'exprimer notre personnalité et celle de nos élèves. D'ailleurs, Ma Anandamoyi était appelée « mère », même si elle se désignait elle-même comme une petite fille, Swami Ramdas était appelé « Papa », Ramakrishna se voyait comme le fils de la Mère Divine et se comportait de manière presque féminine avec ses disciples ; Iyengar était clairement investi d'un rôle de père, etc. Chacune de ces trois directions devient dysfonctionnelle, voire pathologique quand elle entrave la transmission du yoga, et parfois même, quand elle contredit l'éthique, ou même la loi.

- Dans le cas de la relation père/fils, ou plus souvent père/fille, la dérive est évidente : le glissement rapide vers un autre type de relation qui contredit l'éthique du yoga.

Nombreux sont les gourous charismatiques qui se rendent coupables d'abus sexuels ou tombent dans la débauche. Si vous avez ce type de charisme, n'en abusez pas. N'oubliez pas que le but du yoga est la disparition de l'ego (*ahamkara*).

- Dans le cas d'un professeur qui « devient la mère », la dérive est la tentative de prise de contrôle sur les élèves pour les tenir sous sa dépendance. Si vous avez ce charisme, n'oubliez pas que le but du yoga est la libération (*mokśa*) et qu'à moins que vous soyez certaine d'y être parvenue, il est malhonnête de se comporter “comme si”. D'ailleurs, les sages réalisés ne cherchent jamais à prendre le contrôle sur qui que ce soit.
- Dans le cas d'un professeur qui devient l'ami(e), la plus grande dérive possible est d'oublier le yoga, de tomber dans la mondanité et au final de perdre des élèves car pour qu'il y ait cours de yoga, il faut un professeur et des élèves. Il est préférable de garder une certaine distance. Citons ici le général de Gaulle:
« Distant bien qu'accessible, le chef doit réserver dans sa personne quelque chose d'insaisissable, de mystérieux ».
Sans aller jusqu'à libérer la France, il vous faut faire avancer vos élèves vers plus de... liberté!
- Dans le cas d'un professeur qui devient le fils ou la fille, la dérive est de tomber sous la dépendance de votre élève. Dépendance psychologique, financière... voire plus si affinités! Il n'y a pas mort d'homme, ni de femme, mais le yoga n'est plus à la première place...

3. Blessures et sécurité durant le cours

Le sujet de la sécurité dans les postures sera abordé plus avant dans la suite de ce manuel, mais il nous apparaît primordial de donner quelques indications générales :

La formation Yoga Systema® vous a rendu(e) apte à enseigner le *haṭhayoga* en toute sécurité.

Ne doutez pas de vos capacités !

Il est cependant très conseillé de prendre une **assurance responsabilité civile professionnelle**, qui vous couvrira en cas de problème. Cette assurance peut même prendre en charge une cessation temporaire d'activité suite à un sinistre dans vos locaux. Elle coûte entre 200 et 300 euros par an.

L'erreur assez courante chez les jeunes enseignants est de considérer que vous devez « prouver » vos compétences en enseignant des postures difficiles.

C'est tout le contraire : assurez vos premiers cours en enseignant des choses simples, que vous maîtrisez bien et dans lesquelles personne ne se fera mal. Vous montrerez ainsi aux élèves que vous êtes digne de confiance. En plus, les débutants en yoga se disent déjà que cette discipline est peut-être trop difficile pour eux... Inutile de les conforter dans cette idée !

Donnez à vos nouveaux élèves les trois règles pour ne jamais se faire mal :

- 1°) Respecter attentivement les consignes du professeur. Et si vous avez un doute n'hésitez pas à redemander.
- 2°) Ne faites rien trop rapidement. L'avantage du yoga par rapport au sport est qu'on peut et DOIT tout faire doucement.
- 3°) Écoutez votre corps ! La douleur, ou l'inconfort sont des messages qu'il faut savoir entendre. Relâchez un peu la posture, utilisez des blocs, sangles ou tout support mis à votre disposition.

Que demander aux élèves avant un cours de yoga ?

Si vous avez votre propre structure, il est nécessaire de faire remplir à vos élèves un questionnaire de ce type :

Questionnaire d'aide à la pratique – Section Yoga.

Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé à l'usage unique de l'enseignant. Grâce à vos réponses, il sera possible de mieux adapter le cours aux besoins des élèves. Ce questionnaire est aussi l'opportunité pour vous de faire le point sur votre parcours et vos attentes.

*C'est pourquoi il vous est demandé de **bien vouloir remplir ce questionnaire et de l'apporter au 1er cours.***

PRENOM ET NOM :

Mail :

Age :

N° Tél :

1. Avez-vous une expérience du yoga ? Si oui, combien de temps ?

2. Quel type de métier exercez-vous? (travail de bureau, manuel, nombreux déplacements en voiture, voyages, etc.)

3. Pratiquez-vous une activité sportive régulière ? Si oui, laquelle? A quelle fréquence?

4. Si vous êtes une femme, êtes-vous enceinte ? Si oui, de combien ?

5. Certaines postures amélioreront ou devront être évitées dans certains cas. Merci d'entourer si vous souffrez :
a) d'hypertension b) maladie du cœur c) maladie respiratoire d) migraine
e) problèmes de cou f) déviation de la colonne g) hernie h) sciatique i) Autre, précisez :

6. Ressentez-vous régulièrement des douleurs musculaires ou articulaires dans certaines parties de votre corps ?

Si oui, le(s)quel(s) :

7. Avez-vous d'autres douleurs physiques, en relation ou non avec une maladie et/ou une intervention chirurgicale ? Si oui, lesquelles ?

8. Quelles sont vos attentes par rapport au Yoga ?

Si vous travaillez en tant qu'employé pour une structure déjà constituée, voici la marche à suivre :

Face à un groupe que vous ne connaissez pas, ou au sein duquel se trouvent de nouveaux élèves, ne posez pas de questions trop intimes concernant la santé des participants ; surtout s'ils ne se connaissent pas, ils ne vous diront pas tout en présence des autres. Demandez simplement, et individuellement, s'il n'y a pas trop de monde : « *Avez-vous des problèmes de genoux/colonne vertébrale /nuque, du glaucome, ou quelque chose de spécial qui peut limiter vos mouvements ?* » Si vous avez des réponses positives, adaptez le cours en conséquence, comme expliqué ultérieurement dans ce manuel. Sachez que si certains de vos élèves ont de sérieux problèmes de santé, ils ont déjà reçu des consignes de leur médecin ou chirurgien. Précisez bien sûr qu'ils ne doivent pas forcer et vous informent s'ils ressentent un inconfort.

En résumé, ne posez pas trop de questions oralement face à un groupe. Vous ne ferez qu'apporter de l'anxiété. Posez les questions cruciales, et donnez les précautions d'usage pour une pratique saine et sûre. Vous n'êtes pas là pour vous rassurer, mais pour rassurer !

4. Les cours « multi-niveaux »

Il y a quelques décennies encore, les cours de yoga se faisaient en petits groupes, divisés en niveaux.

De nos jours, la mode n'est plus à ce type de subdivision, mais aux cours à intitulés divers et accrocheurs :

Hatha Flow, Power Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Jivan mukti, Bikram, etc.

Vous devez comprendre que, le plus souvent, tous ces cours sont « tous niveaux », c'est à dire que vous allez faire cohabiter dans un même cours des physiologies et des niveaux de pratique très différents.

L'intérêt pour l'école de yoga est principalement financier : permettre au plus grand nombre de gens d'assister au plus grand nombre de cours possible, tout simplement !

Si vous décidez de monter votre propre structure, vous pourrez opter pour un autre *business model*. En attendant, il vous faudra faire avec.

Trois challenges vous attendent :

- Votre cours doit être **intéressant** pour tout le monde
- Votre cours doit être **accessible** à tout le monde
- Votre cours doit proposer une **progression** au fil des semaines et parfois des années, tout en laissant la porte ouverte aux débutants.

Contrairement aux apparences, ce n'est pas la quadrature du cercle, et il est tout à fait possible de faire un bon cours tous niveaux.

Tout d'abord, et comme nous le répéterons encore souvent, il ne faut pas faire un cours trop dur en terme d'effort physique ou de souplesse.

Donnez la priorité au groupe. Il faut que tout le monde suive, et que personne n'ait l'impression que ce cours n'est pas pour lui.

De plus, les élèves plus souples ou plus forts apprécient également de pouvoir tout faire. Ils sentiront alors leur supériorité physique, et tout le monde sera content !

Nous détaillerons plus tard tout ce qui concerne l'utilisation des blocs sangles etc., mais de manière générale, avant de débiter un cours tous niveaux dont vous ne connaissez pas la plupart des participants, prenez l'habitude de dire les choses suivantes :

- *Ne forcez pas dans les postures, vous ne devez pas ressentir de douleur.*
- *N'hésitez-pas à posez un genou à terre dans les postures «debout ». (guerrier et autres).*
- *Dans les « planches », faites la posture de l'enfant si vous fatiguez.*
- *Ne vous découragez pas si vous trouvez le cours difficile. Laissez-vous cinq cours pour que votre corps et votre mental s'habituent à la pratique. Vous ne serez pas déçus !*

... et bien sûr, pour le *prāṇāyāma*:

- *Restez dans votre zone de confort. Jamais de sensation de manquer de souffle !*
- *Si vous avez la tête qui tourne, ralentissez et faites moins de cycles » (bhastrikā, kapālabhāti, mūrcccha).*
- *Si vous ressentez de la nervosité ou de la fatigue, couchez-vous sur le dos en śavāsana.*

Pour résumer, énoncez clairement la « règle des 80% », qui doit également être la votre pour votre pratique personnelle :

Dans toute pratique de yoga, ne soyez jamais à plus de 80% de vos capacités maximum.

Cette introduction étant faite, vous pouvez commencer votre cours.

Dans un cours aux élèves très différents, voici quelques règles de base :

1. Préparez des alternatives pour les élèves pas assez souples ou forts pour effectuer la posture finale.
Les pratiquants du yoga aiment beaucoup qu'on leur propose une façon plus facile de faire la posture. Votre ennemi doit être l'impression chez certains élèves que « le yoga, c'est trop dur », ou « trop compliqué ». Utilisez les blocs, sangles et couvertures si vous en avez, sans modération !
2. Préparez des variations plus avancées pour toutes les postures qui peuvent en comporter.
Il faut aussi que les élèves plus expérimentés aient « à manger », et se sentent un peu *challengés* physiquement, mais encore une fois, priorité au fait que tout le monde puisse faire la posture. Ne faites pas un cours pour impressionner les « bons ». Les cours de yoga les plus populaires ne sont pas les plus exigeants physiquement, cf la chaîne YouTube *Yoga with Adriene*, qui totalise actuellement plus de 8 millions d'abonnés, et qui propose un yoga très doux et sans aucune difficulté physique. Inversement, les cours très impressionnants physiquement, en vidéo, n'attirent que les « badauds » du web...
Ce qui est vrai sur les grands nombres (en vidéo) se vérifie aussi dans la salle de yoga.
3. Ne laissez pas trop longtemps les élèves que vous ne connaissez pas bien sans activité.
Pas de méditation trop longue, pas de *prāṇāyāma* interminable. Le cours doit être vivant, et sans être hyperactif (ou hyperactive), vous devez montrer que les choses avancent.
Outre la difficulté physique à rester longtemps dans les positions pour les débutants, dont la position assise, n'oubliez-pas que le mental d'un débutant fonctionne sur un

mode très rapide, et il ne faut pas heurter ce mental de front avec une pratique trop statique. Sinon, l'agacement, voire l'énervement viendra !

4. Alors... Comment faire progresser un tel groupe au fil des semaines, et des mois ?

La réponse est simple : petit à petit, un noyau de « fidèles » va se créer. Ne soyez pas trop pressés, cela peut prendre 6 mois. Quand de nouveaux élèves viendront se greffer sur votre groupe, il « prendront le train en marche » volontiers, et ils seront portés par l'énergie du groupe, et l'ambiance que vous aurez su créer.

Le cours restera accessible aux débutants, il sera facile d'expliquer aux nouveaux que d'ici quelques cours ils seront capables de faire aussi bien que les autres.

Pour résumer :

Dans un cours tous niveaux, vous devez y aller tout doucement tant que votre groupe n'est pas constitué, et donner la priorité à la cohésion du groupe. Par la suite, quand 80% de vos élèves sont des habitués, vous pouvez monter un peu en puissance, sans exagérer. Les nouveaux venus s'adapteront

5. Les cours particuliers

Dans l'exercice de votre activité, vous aurez à jongler entre les cours de groupe et les cours privés (pour une seule personne).

Ici la marche à suivre est assez différente : vous pouvez, et devez passer plus de temps, surtout lors du premier cours, à définir les capacités, limitations et objectifs de votre élève.

Prenez l'habitude de prendre un petit carnet, et notez ce que la personne vous dit sur elle-même, sur ses problèmes physiques etc. C'est très apprécié et... très utile, pour ne pas poser plusieurs fois les mêmes questions. Sauf si vous avez une mémoire hors du commun, quand vous aurez beaucoup d'élèves, vous ne pourrez pas tout retenir de ce que vous disent les gens d'une semaine, et parfois d'un mois à l'autre.

Le cours privé est une occasion de donner à l'élève un enseignement personnalisé, vraiment adapté à ses besoins du moment, et il n'est pas rare qu'une vraie amitié naisse entre le professeur et l'élève, au fil des mois et années de pratique.

Les cours privés étant plus onéreux, vous aurez affaire à des personnes issues de couches plus aisées, voire très aisées de la société.

Au début, il peut être parfois un peu intimidant pour un jeune professeur de yoga de se retrouver face à un chef d'entreprise, au ton directif et presque autoritaire, mais avec l'habitude, vous apprendrez à ne voir sur le tapis qu'un être humain, avec ses problèmes, ses points forts et points faibles, et ce *hiatus* culturel disparaîtra.

En général, dans un cours privé, le temps passe moins vite que dans un cours de groupe.

Préparez bien votre cours, pour ne pas finir à « faire du sur-place » la dernière demie-heure, surtout si c'est un cours de 90 minutes...

Corrigez physiquement l'élève. Ne restez pas sur votre tapis comme on le fait parfois dans un cours de groupe. L'élève de cours privé s'attend à une prestation V.I.P !

Sans trop en faire, montrez que vous êtes investi dans ce cours.

6. Parler à un groupe

Le charisme

Pas de doute : il y a les bons et les mauvais orateurs, mais, bonne nouvelle : vous n'avez pas besoin de devenir un tribun ou un grand gourou pour enseigner le yoga, et même à des groupes très importants !

Ce que veut ressentir l'immense majorité des élèves, ce sont les choses suivantes : calme, clarté et sécurité.

Faites confiance à votre charisme naturel, tout le monde en possède un. Les gens sans charisme sont simplement ceux qui étouffent leur vraie nature, par timidité. Regardez les enfants : chacun d'entre eux exprime quelque chose de particulier, sans filtre, et c'est seulement par la suite qu'il « apprennent » à s'auto-juger et au final, développent des complexes. Bien sûr, la civilisation exige que nous ne nous comportions pas comme des enfants, car la société serait invivable, mais inspirons-nous d'eux pour cette capacité à être pleinement naturels.

Laissez votre vraie nature s'exprimer. Cela ne veut pas dire se mettre à crier, ou à danser pendant le cours de yoga, ou faire des choses insensées, mais simplement être vous-mêmes, un peu comme quand nous répétons une phrase seul, face à un miroir. Nous nous trouvons très convaincants, n'est-ce pas ? Pourquoi cette belle assurance disparaît-elle face au groupe ? Avec l'habitude, vous prendrez plus d'assurance, mais attention : vous pouvez aussi vous enkyster dans votre manque de confiance en vous, et il n'est pas sûr que le temps fera tout à votre place...

Durant notre formation Yoga Systema®, vous avez pu commencer à explorer votre monde intérieur notamment par l'hypnose.

Continuez ! La quête de vous-même n'est jamais terminée, et la recherche psychologique est une aide considérable.

En effet, il faut apprendre à nous aimer nous-mêmes, et la route est parfois longue.

Quand vous êtes face à un groupe, il se passe un phénomène étrange : vous vous retrouvez face à l'image que vous vous faites de vous-mêmes. Les personnes en face agissent comme un révélateur de l'idée que vous vous faites de votre propre voix, de vos mouvements, et au final de tout votre être.

C'est à la fois très intéressant et déstabilisant ; plus moyen de tricher. Si vous vous voyez comme nul(le), incapable, minable etc. C'est cette image que vous allez voir, et... envoyer !

Avec le temps, et les remarques positives de vos élèves, cette attitude va changer, et vous apprendrez à vous aimer dans votre rôle de professeur de yoga, mais soyez conscients dès le début qu'il vous faudra vous confronter à ce personnage fantomatique du « moi nul » qui est une illusion mortifère. A évacuer au plus vite !

Observez bien les gens charismatiques.

Le résultat de vos observations sera que le charisme est toujours relié à une impression de naturel. L'auditeur ou le spectateur a l'impression que l'orateur est « 100% lui (ou elle) même », sans faux-semblant.

D'ailleurs, pour en revenir aux enfants, ils sont tous charismatiques et il n'est pas rare qu'ils fassent de très bons acteurs !

Pour les professeurs de yoga, il en est de même. Le but est de se sentir *à la maison* en donnant votre cours, et alors, vous parlerez, marcherez, agirez naturellement. Ne cherchez pas à vous construire un personnage de sage ou de yogi avant l'heure. Vos élèves n'attendent pas cela et l'être humain est très bon pour débusquer la triche.

Il y a deux types de personnages charismatiques, même si, comme toujours dans la nature humaine, les tendances se mélangent dans des proportions diverses :

- Les gens persuadés qu'ils sont des êtres supérieurs et vivent en conséquence. Principalement gouvernés par l'ego, ils emmènent, pour ne parler que du yoga, leurs très nombreux disciples dans la mauvaise direction. Sur le plan psychologique, il endossent le rôle du père ou de la mère, pour infantiliser les élèves. Les grandes stars sont souvent comme cela...pas les grands sages !
- Les gens qui ne pensent pas à ce que vont penser les autres, et qui sont pleinement investis dans leur tâche. Il attirent de nombreuses personnes, mais jamais par la violence ou la manipulation. S'ils semblent émettre une impression de puissance, leur ego n'en est pas la cause. On peut dire que la puissance divine agit à travers eux. Ils s'effacent devant l'action. C'est d'ailleurs le sens du *karmayoga* . Efforçons-nous donc d'appartenir à cette deuxième catégorie !

Soyez sûr de ce que vous dites

Le contenu de votre cours est important, et nous y reviendrons en détail dans ce manuel. Cependant, sachez qu'une grande part de l'efficacité de votre cours viendra de la façon dont vous le donnez. Même si vous n'êtes pas certain à 100 % que le choix d'une posture est le meilleur au moment où vous la faites faire, même si vous réalisez que vous avez oublié une variation, il ne faut pas que vos élèves vous sentent hésitant(e). Vous la ferez plus tard ! Le rythme du cours ne doit pas être brisé par vos erreurs. Nous en faisons tous. Restez donc calme et posé(e).

À ce sujet, les professeurs débutants parlent souvent trop vite.

C'est un processus naturel : face à un stress, donc un danger, notre système nerveux accélère, et notre débit de parole a tendance à se faire plus rapide, comme si on voulait « sauver sa peau » ! Pourtant, et surtout quand vous n'êtes pas très sûr de vous, il faut au contraire ralentir, articuler, se laisser le temps. Les postures de relaxations intermédiaires, et typiquement la *posture de l'enfant* seront pour vous une occasion de souffler, et de reprendre votre cours en main, si vous ne savez plus trop où vous en êtes... N'hésitez pas à en rajouter une ou deux durant votre cours, les élèves s'attendent à un cours de yoga, pas à un marathon de postures non-stop, et vous n'avez aucune obligation de vitesse, bien au contraire.

Préférez une voix grave

Même si votre voix naturelle est plutôt aigüe, placez-vous dans le bas de votre tessiture. Une voix grave rassure, sécurise, surtout pendant la relaxation. C'est une habitude à prendre, vous aurez votre « voix de professeur de yoga », et avec l'expérience, vous n'y penserez même plus.

Prenez une respiration ou deux entre les phrases

Le but n'est pas de « tout dire » et de « ne rien oublier », mais d'emmener les élèves vers la méditation. Certains professeurs disent très peu de choses pendant les cours, ça n'est pas un problème. Je n'ai jamais entendu un élève reprocher à un professeur de yoga de ne pas assez parler, ou de ne pas parler assez vite !

Parlez à tout le monde

N'oubliez pas les élèves qui se font discrets, qui se mettent au fond de la salle. N'hésitez pas à vous déplacer, à aller corriger tout le monde, à regarder tout le monde quand vous parlez.

Si vous n'êtes pas à l'aise pour parler longtemps face à un groupe en début de cours, rien ne vous y oblige

Vous pourrez donner toutes vos explications durant le cours, ou vous pourrez guider la relaxation à la fin. Même si une petite introduction est appréciée, elle n'est pas obligatoire, et vous pouvez entrer directement dans la pratique, en « mettant » vos élèves en *śavāsana*. Petit conseil : si vous n'aimez pas parler en début de pratique, mettez de la musique. Les élèves entreront dans la salle, et se coucheront sur le dos en attendant le début de vos instructions. C'est une façon très agréable et appréciée de débiter un cours.